





القلق الاجتماعي (الرهاب)

دليل المساعدة الذاتية

Social Anxiety, An NHS self help guide

ترجمة و إعداد
ريان بن مانع الجهني
أخصائي مساعد – علم نفس عيادي

تنسيق ومتابعة
بسمة بنت عبدالعزيز حلمي
أخصائي نفسي - إرشاد نفسي

إشراف
د. أحمد بن نايف الهادي
أستاذ مشارك واستشاري الطب و العلاج النفسي







١- القلق - علم نفس أ.الجهني ، ريان (مترجم) ب.الهادي ، احمد بن نايف (مشرف) ج.العنوان

ديوي ١٥٢,٤٦ ١٤٤١/٧٣٨٢














بسم الله الرحمن الرحيم

صفحة المحتويات

تمت ترجمة الدليل بعد الحصول على موافقة خطية من أصحاب الحقوق الفكرية في بريطانيا NHS من خلال د. أحمد الهادي بالتعاون بين كرسي سابك لأبحاث وتطبيقات الصحة النفسية والمركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية.

"أخشى الذهاب إلى أماكن قد أضطر فيها إلى التحدث مع الناس، قبل الذهاب أفكر أنني سأفعل أو سأقول شيئًا غبيًا، وسيظنون أنني أحمق، لا يبدو أن هناك شخصًا آخر يشعر كما أشعر، الطريقة الوحيدة التي يمكنني من خلالها مواجهة الناس .. إذا كان صديقي معي، فهو مليء بالثقة ... "

"إذا اضطررت أن أتحدث في اجتماع لا أستطيع التأقلم مع الموقف. رجلاي تسير ببطء أشعر بغثيان وتعب، أشعر أن الجميع يراقبونني عن كثب، أعلم أنه أمر سخيف وأن الآخرين لا يواجهون الذي أواجهه، أستمر بالتفكير بعد ذلك بأن الجميع يشعرون أنني لست أهلًا للعمل ..."

هذه الأفكار هي لأشخاص يعانون من القلق الاجتماعي، و هي مشكلة شائعة رغم أن الناس لا يتحدثون عنها كثيراً.

يهدف هذا الكتيب إلى مساعدتك على:

- **معرفة ما إذا كنت قد تواجه مشكلة مع القلق الاجتماعي.**
- **فهم القلق الاجتماعي ، ما أسبابه ، ما الذي يساعد في استمراره.**
- **النظر في وسائل يمكن من خلالها مساعدة نفسك للتغلب على القلق الاجتماعي.**

القلق الاجتماعي؟

هو أحد أكثر أنواع القلق انتشارًا ويمس كلاً من الرجال والنساء، الكثير يشعر بالخجل أو القلق في المواقف الاجتماعية لكن مع القلق الاجتماعي تتضاعف هذه المشاعر مما يجعلها أكثر خطورة على الذين يعانون منه مما قد يؤثر على علاقاتهم و مهنهم وحياتهم عامة.

هل أعاني من القلق الاجتماعي؟

من أجل معرفة ما إذا كنت تعاني من القلق الاجتماعي ضع علامة بجوار تلك الأعراض التي تواجهها بانتظام :

ماذا يحدث لجسمك ؟

ما تحس به في جسمك من القلق الاجتماعي هي استجابة جهازك العصبي البدائية للخطر "الهروب أو المواجهة" وهي في الواقع استجابة مفيدة للتعامل مع تهديد مادي "حقيقي" مما يساعدنا على التعامل مع المخاطر التي قد تواجهنا ، لكن مع القلق الاجتماعي كل الأعراض تدور حول المواقف الاجتماعية فقط.



عندما تدخل في موقف مع الآخرين ولديك قلق اجتماعي، قد تحس في جسمك بعضًا من هذه الأحاسيس:

- ❑ تسارع نبضات القلب / ينبض بقوة
- ❑ ضيقة في الصدر / ألم.
- ❑ وخز أو خدر في أصابع اليدين أو الرجلين.
- ❑ تقلبات في المعدة / عدم ارتياح.
- ❑ جفاف الفم.
- ❑ الحاجة إلى الذهاب إلى دورة المياة.
- ❑ إهتياج / تململ.
- ❑ توتر وشد في العضلات.
- ❑ تعرق.
- ❑ تغيرات في التنفس.
- ❑ دوخة و شعور بالدوار.
- ❑ احمرار الوجه.

ماذا تشعر / تفكر ؟

- ❑ إحساس خوف قوي و مستمر في المواقف الاجتماعية.
- ❑ تعرف أن هذا الخوف مبالغ فيه أو غير معقول.
- ❑ تفكر أنك قد تتصرف بطريقة ستكون محرجة لك أمام الآخرين.
- ❑ تعتقد أن الآخرين يفكرون بك و يحكمون عليك بسلبية.
- ❑ تقول لنفسك "يجب أن لا أظهر قلقي".
- ❑ تعتقد "إذا أخطأت فلن يتقبلني الاخرين" أو "إذا اظهرت توتري سوف يظن الناس انني خائف".
- ❑ تفكر "سوف أظهر بمظهر الأحمق" أو "سأضع نفسي بموقف محرج".
- ❑ تفكر "أنا ممل" أو "أنا غريب".

- ❑ لديك صورة ذهنية سلبية عن نفسك، وهي ما تخشى ان يراك الناس من خلالها : أحمق، ممل، ضعيف، خجول .. إلخ
- ❑ قبل الدخول في المواقف الاجتماعية، تعتقد أن الأمور سوف تسير بشكل سيء.
- ❑ بعد انقضاء الموقف تسترجعه بأفكار سلبية "ظهرت بشكل غبي" ، " كان الأمر مريعًا ".

ماذا تفعل / سلوكك ؟

- ❑ في بعض الأحيان تذهب إلى المواقف الاجتماعية التي تجد فيها صعوبة ولكن تكتشف انها مُنهكة جدًا وعندها تقلق بشدة.
- ❑ تتجنب الدخول في المواقف الاجتماعية التي تجد فيها صعوبة، على سبيل المثال؛ الخروج لشراء السندويشات بدلاً من الأكل في مطعم مزدحم.
- ❑ تتجنب التحدث على الهاتف وأحيانًا لا ترد عليه.
- ❑ تفعل أشياء لمساعدة نفسك عندما لا تستطيع الاسترخاء في المواقف الاجتماعية مثل: التدخين بشراهة، التدرب على ما ستقوله، تعرض المساعدة في المواقف الاجتماعية لكي تبقى منشغلًا، تجلس في الزوايا وتختفي بعيدًا عن الأنظار، تخطط لخروجك من الموقف، تذهب باستمرار لدورة المياه، تتجنب التواصل البصري، تتكلم كثيرًا أو قليلاً.

<u>إذا كنت قد وضعت علامة على معظم الخيارات أعلاه فقد تكون تعاني من القلق الاجتماعي</u>

ما هو القلق الاجتماعي؟

غالبًا ما يعتقد الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي أن الآخرين سوف يفكرون بهم بشكل سيء أو أنهم سيحكمون عليهم. يعتقدون أنهم تحت المراقبة اللصيقة ويريدون الظهور دائما بشكل لائق. في الوقت نفسه يخشون ألا يكونوا جيدين مثل الآخرين وأنهم "ليسوا على المستوى المطلوب".

يعانون من أعراض القلق مثل التوتر، تسارع نبضات القلب، دُوار، تأتأة في الكلام، رجفة في الصوت.. عندما يدخلون في المواقف الاجتماعية.

قد تبدو بعض المواقف أكثر صعوبة من غيرها، قد يشعر بعض الأشخاص القلقين اجتماعيًا بالراحة التامة مع من يعرفونهم جيدًا، لكنهم يشعرون بالقلق الشديد مع الغرباء وقد يكون العكس صحيح، تناول الطعام أمام الآخرين أمر صعب للغاية بالنسبة لبعض الأشخاص، كذلك الأماكن المزدحمة مثل المقاصف والمولات والمتاجر أو طوابير الانتظار، بالنسبة للبعض يتمثل قلقهم الاجتماعي بشكل أساسي في الوقوف والتحدث أو القيام بعمل



أمام الآخرين، يعاني العديد من الممثلين والكوميديين والموسيقيين من القلق الاجتماعي عند أدائهم في الأماكن العامة، مما دفعهم لطلب المساعدة من أجل الاستمرار في حياتهم المهنية.

سيبدأ بعض الأشخاص بتجنب المواقف الصعبة تمامًا، وغالبًا ما يؤدي ذلك إلى انزعاج كبير أو فقدان الحياة الاجتماعية أو حتى فرص العمل، سوف يتكيف الآخرون مع قلقهم بالقيام بأشياء معينة تجعلهم يشعرون بمزيد من الثقة والأمان في المواقف التي تشعرهم بالخوف، وهي ما تسمى ب "سلوكيات الأمان" مثل:

تجنب التواصل البصري كي لا يجلبوا الانتباه لأنفسهم / البقاء خارج المجموعة / البقاء قرب من يعرفونهم جيدًا / إخفاء علامات القلق المُلاحَظة مثل ارتداء سترة لإخفاء التعرق أو المكياج لإخفاء احمرار الوجه / البحث عن مهمة ليبدو منشغلًا / طرح الكثير من الأسئلة لجعل التركيز على الشخص الآخر أو التحدث قليلًا / التدخين بشراهة / ارتداء النظارات الشمسية أو قبعة.. القائمة لا تنتهي قد تتعرف على بعض هذه العلامات في نفسك وسنتناول ذلك بالتفصيل.

الخلاصة: يخشى الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي من أن يفكر بهم الآخرون بشكل سيء وسلبي وغالبًا ما يعتقدون أنهم ليسوا لائقين مثلهم. وهذا يجعل المواقف الاجتماعية صعبة للغاية مع القلق الذي يؤثر على الجسد والأفكار والسلوك.

ما هي مسببات القلق الاجتماعي؟

القلق الاجتماعي يمر به معظم الأشخاص بشكل او بآخر في مرحلة ما في حياتهم، وكما ذكرنا إنه أحد أكثر أنواع القلق انتشارًا، الا انه ليس علامة على وجود مرض جسدي أو عقلي خطير، ولكن عندما يكون حاد فإن له تأثير كبير على حياة الشخص.

غالبًا ما يكون مرتبطًا بانخفاض تقدير الذات أو النظرة الدونية، والتي ربما تكون بدأت في مرحلة الطفولة أو المراهقة. يبدو أن بعض الناس أكثر قلقًا بطبيعتهم وتعلموا القلق تحديدًا بشأن المواقف الاجتماعية، قد يكون لدى الآخرين تجارب مرهقة في الحياة مثل التنمر أو الانتقاد المستمر مما أدى بهم إلى هذا الشعور.

تبدأ أكثر حالات القلق الاجتماعي في مرحلة المراهقة وقد يكون متفشيًا في الاسرة.

في حقيقة الأمر لا أحد يعلم على وجه اليقين ما الذي يسببه، لكن نعرف الكثير حول ما يجعله مستمرًا و هو أمر غاية في الأهمية عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع القلق الاجتماعي.

ما الذي يجعل القلق الاجتماعي مستمراً؟

يشعر بعض الناس بالقلق الاجتماعي في صغرهم ولكنهم يصبحون أكثر ثقة مع تقدمهم في العمر، و يمكن أن يستمر الأمر ويصبح مشكلة مدى الحياة، و سبب هذا الاستمرار هي تلك الحلقة المفرغة التي تغذي القلق الاجتماعي وتتمثل فيما يلي:

١- إذا كان الشخص يعاني من القلق الاجتماعي لسنوات عديدة منذ الطفولة او المراهقة، فقد تكون لديه معتقدات قديمة بأنه "ليس جيدًا في المواقف الاجتماعية".

أظهرت الأبحاث أن الشخص المصاب بالقلق الاجتماعي لديه مهارات اجتماعية متساوية مع الآخرين. يميل الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي إلى الاعتقاد الخاطئ بأنهم ليسوا ماهرين اجتماعيًا.

٢- تجنب المواقف يمنع الأشخاص من التعود على المناسبات الاجتماعية، ويمنعهم هذا من تعلم إمكانية التكيف والشعور بالرضا، إذا تم تجنب الموقف تزداد صعوبته في المرات القادمة. و كما ذكرنا أن معظم الأشخاص القلقين اجتماعيًا لديهم "سلوكيات أمان" تمنعهم من التعلم و التكيف مع المواقف الاجتماعية.

٣- الأفكار السلبية عن الذات:

غالبًا ما يحمل الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي صورة سلبية في أذهانهم عن نظرة الآخرين لهم عند الاختلاط بالآخرين بسبب قلقهم يميلون الى التركيز على أنفسهم أكثر، و غالبًا ما يكون على الأشياء السلبية مما يزيد من شدة القلق. نادرا ما يتأكدون لمعرفة ردات الفعل الحقيقية من الآخرين، ولكن يقومون بتخمينات سلبية حول ما يفكر فيه الشخص الآخر، وبالتالي لا يتحدون تلك الصورة السلبية عن أنفسهم.

٤- "الخوف من الخوف":

بحيث يتنبأ الشخص بأنه سيكون قلقًا في بعض المواقف ويتوقع ظهور تلك الأعراض المزعجة.

"أعلم أنني سأرتجف كالورقة عندما أتحدث"

" لن أستطيع الكلام "

" ماذا لو لاحظ الناس رجفة يدي"

تزيد هذه الأفكار من القلق حتى قبل الدخول في الموقف "المخيف" وهذا ما يزيد احتمالية حدوث بعض تلك الأعراض أثناء الموقف.



٥- بعد الموقف الاجتماعي، غالبًا ما ينظر الشخص إلى الوراء مع الكثير من الأفكار السلبية حول ما حدث "بدوت بشكل غبي/غير لائق".

"مؤكد الكل ينظر لي بأنني أحمق/لا أجيد التصرف".

٦- تؤدي هذه الأفكار السلبية التي تحدث قبل المواقف الاجتماعية وأثنائها وبعدها إلى الظهور المستمر لتلك الأعراض المخيفة: رجفة، احمرار/ خجل/ تعرق/ جمود التفكير .. ويساعد هذا الأمر في تعزيز المعتقدات السلبية والخوف المتزايد من المواقف في المستقبل.

عندما تجتمع تلك الأشياء معًا تُشكل حلقة مُفرغة من القلق الاجتماعي والتي قد تبدو بهذا الشكل:

معتقدات قديمة
"أنا غير جيد اجتماعيًا / أنا ممل"

قبل الموقف الاجتماعي

سلوكيات تجنب
"لا أستطيع الذهاب"

أفكار تلقائية سلبية
" لن أستطيع التكيف مع الموقف"

أعراض جسدية
توتر / جفاف الحلق ..

أثناء المواقف الاجتماعية

التركيز على الذات
"أنا أتعرق .."
"شكلي غبي"

زيادة الأعراض الجسدية
تعرق / رجفة ..

سلوكيات أمان
تجنب الاتصال البصري / التظاهر بالإنشغال / الجلوس في الزوايا

بعد المواقف الاجتماعية

أفكار سلبية
"بدوت بشكل سيء"
"لم أتكيف مع الموقف"

القلق الاجتماعي

الخلاصة- يرتبط القلق الاجتماعي بانخفاض تقدير الذات ويستمر بسبب المعتقدات طويلة الأجل بأنهم "غير جيدين في المواقف الاجتماعية"، على الرغم من عدم صحتها في غالب الأمر، إلا أن هذه المعتقدات لم يتم تحديها أبدًا بسبب التجنب وسلوكيات الأمان والتركيز على الذات عند مواجهة المواقف الاجتماعية، وهكذا تتشكل حلقة مفرغة تبقي القلق مستمرًا.

كيف أساعد نفسي في التغلب على القلق الاجتماعي؟

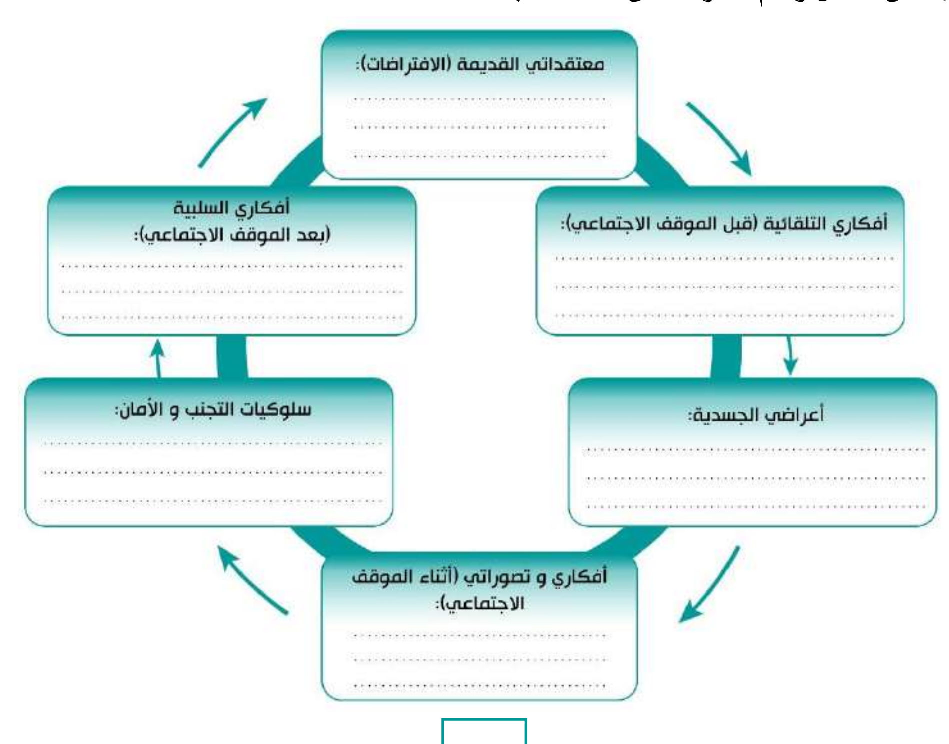
هناك طرق عديدة يمكنك من خلالها مساعدة نفسك للتغلب على القلق الاجتماعي، منها:

- فهم القلق الاجتماعي.
- الحد من الأفكار والمعتقدات والصور السلبية.
- قلل من تركيزك على نفسك.
- معالجة سلوكيات التجنب والأمان.
- معالجة الأعراض الجسدية للقلق الاجتماعي.
- طلب مزيد من المساعدة.

هذه الأساليب مجربة ومختبرة و ثبتت فعاليتها لكن تحتاج الكثير من الوقت والجهد.

فهم القلق الاجتماعي

- ربما لديك الآن بعض التصور حول ما يسبب قلقك الاجتماعي، ولكن لفهم الحالة بشكل أعمق قد يساعدك تجربة ما يلي:
- فكر في مناسبة اجتماعية وجدت فيها صعوبة خلال الشهر الماضي وحاول معرفة ما الذي كان يحدث لك وقتها من خلال رسم دائرة القلق الخاصة بك.





إذا لم تتمكن من الحصول على صورة واضحة عن الصعوبات التي تواجهك من خلال تذكر الموقف، قد يساعدك أن تبقي مذكرات للقلق الاجتماعي لمدة أسبوع أو أسبوعين فقط، سجل متى وأين شعرت بالقلق وماذا جرى في ذلك الوقت، سجل الأفكار والأعراض الجسدية وسلوكيات الأمان التي تعرفها قبل وأثناء وبعد كل موقف.

بمجرد أن يكون لديك نظرة أوضح لمشكلتك يمكنك بعد ذلك البدء في معالجتها وكسر حلقة القلق المفرغة.

كيف يمكنني الحد من أفكاري ومعتقداتي وتصوراتي السلبية؟

رأينا الدور الذي تلعبه الأفكار في استمرارية الحلقة المفرغة للقلق الاجتماعي، الأفكار يمكن أن تكون كلمات أو يمكن أن تكون صور في ذهنك، قد تساعدك الأمثلة التالية في تحديد أفكارك وصورك:

الأفكار التلقائية السلبية	الصورة
• "لا أجيد التحدث - الناس يعتقدون أنني غبي". • "سينظر إليّ الجميع عندما أمشي وسأرتجف". • "سأتلعثم ولن أجد كلماتي". • "كنتُ مثيراً للشفقة عندما سألت سؤالي".	• صورة الذات كمخلوق تافه ضئيل. • صورة الشخص يهتز كالورقة والآخرون ينظرون بسخرية. • صورة الشخص يتعرق ومرتبك ونظرة شفقة على وجوه الآخرين. • صورة الذات مع صـــــوت ضعيف يرتجف، والآخرين يبدون أقوياء وهادئين.

قد يساعدك أن تكتب الأفكار والصور السلبية الخاصة بك:

الأفكار	الصورة
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

بمجرد أن تعرف ما هي؟ يمكنك البدء في مقاومتها وكسر الحلقة المفرغة.

اسأل نفسك إذا كانت لديك أي من أخطاء التفكير التالية؟

١- هل أستطيع قراءة الأفكار ؟

"هي/هو يعتقد أنني ممل".

في هذه الحالة انت لا تسعى لمعرفة حقيقة ما يفكر به الشخص الآخر، بل تؤمن بآرائك السلبية وتلقي اللوم على الشخص الآخر!

مثلا "هو لا يستلطفني"، هذه مشكلة شائعة جدًا بالنسبة للأشخاص القلقين اجتماعيًا والذين يفترضون أن نظرتهم السلبية لذواتهم هي نفس نظرة الآخرين لهم.

٢- هل أنا "عرّاف" أتنبأ المستقبل ؟

"سأبدو بمظهر غير لائق"، "سيضحك الجميع علي"

٣- هل أنا "كوارثي" أضخم الأمور؟

"إذا لم يجري الحديث بسلاسة سوف أفقد وظيفتي"

"إذا لاحظوا علي القلق لن يرغبوا بالتعرف علي"

٤- هل أشخصن المواقف؟

"إنهم يضحكون جميعًا، مؤكد أنهم يتحدثون عني"

"يبدو متململاً، ربما يعتقد أني ممل".

٥- هل أركز فقط على الأشياء السيئة؟

"لقد تلعثمت عندما حاولت التحدث إليه" متجاهلاً أنك تمكنت من التحدث بسهولة مع أشخاص آخرين في ذلك اليوم.

<u>أنماط التفكير الخاطئة هي السبب في عدم نظرتك لنفسك في المواقف الاجتماعية بطريقة عادلة، قد يفيدك البدء بتحليل هذه الأفكار لتتضح لك الصورة بشكل أكبر، هناك طريقة جيدة للقيام بذلك هي كتابة عمودين أحدهما للأفكار القلقة والآخر للأفكار المعتدلة.</u>



أفكار قلقة	أفكار معتدلة
• "أنا أرتعش في كل مكان وصوتي يهتز، مؤكداً أن الناس تعتقد أنني غريب"	• "لا يعتقد الناس أنى غريب وعلى الأرجح انهم لم ينتبهوا لرعشتي، دائما يقول الناس أنني أبدو واثقاً" أنا أتوقع ان يكون الناس سلبيين تجاهي مع غياب الأدلة على ذلك"
• "تحدثت كثيرًا بلا فائدة مؤكد انني ظهرت بشكل غبي"	• "لا يبدو أنهم انزعجوا مني، كانوا يتحدثون معي، لا يمكن أن أكون بهذا السوء"

الآن أكتب بعض أفكارك واكتب أكبر قدر ممكن من الإجابات أو الأفكار المتوازنة.

ابحث عن تفكير غير مفيد. قد يساعدك هذا السؤال:

"ماذا تقول لصديق يفكر بهذه الطريقة؟"

الهدف من ذلك هو إجادة اصطياد الأفكار القلقة والرد عليها فورًا، مع مرور الوقت ستبدأ أيضًا في تحدي معتقداتك الخاطئة طويلة الأجل، عليك تقبل أن الفكرة هي مجرد فكرة وليست صحيحة دائمًا، الأمر يتطلب الكثير من الممارسة لكنه فعّال.

أفكار قلقة	أفكار معتدلة
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

كيف أتوقف عن التركيز على نفسي؟

أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي يميلون إلى إظهار زيادة في التركيز على الذات في المواقف التي يشعرون فيها بالقلق.

ويعني هذا:

- يركزون كثيرًا على أجسامهم و يبحثون خصوصًا عن أعراض القلق: رعشة، تعرق، احمرار، صعوبة في التحدث.
- يركزون على أفكارهم مع الصور السلبية ونظرتهم لذواتهم كما وضحنا سابقاً.
- لديهم صورة سلبية راسخة عن كيفية نظرة الآخرين لهم.
- غالبًا لا تتوافق الصورة مع نظرة الآخرين لهم، لأنها ناتجة من أفكار قلقة غير واقعية.
- يعتقدون أنهم محور الاهتمام السلبي والناقد من الجميع.
- يتوقعون أن يكونوا مثاليين في المواقف الاجتماعية.

طرق الحد من التركيز على الذات:

- لا "تراقب" نفسك في المواقف الاجتماعية، انتبه لما يحدث من حولك:
  - انظر الى الأشخاص الاخرين وإلى الاشياء المحيطة بك.
  - استمع جيدًا لما يُقال (ليس لأفكارك السلبية).
  - لا تتحمل مسؤولية إبقاء المحادثات مستمرة، لا مانع من الصمت، سوف يشارك أشخاص آخرون في الحديث.
- الأعراض الجسدية للقلق ليست واضحة كما تظن، إذا قللت التركيز على جسدك ستتوقف عن ملاحظة تلك الأعراض.
- ابدأ بالنظر إلى أشخاص آخرين لمعرفة ما إذا كانت تظهر عليهم علامات القلق.
- تأكد بأن الناس لن يكرهونك لأنك قلِق - هل تكره شخصًا لمجرد أنه كان قلق؟
- ابدأ بالانتباه إلى حقيقة أنك لست محور اهتمام الجميع.

جرب بعض هذه الاقتراحات وأنظر ما مدى فعاليتها معك.

كيف يمكنني تغيير سلوكي؟

قد يكون تغيير ما تفعله هي الطريقة الأكثر فائدة للتغلب على القلق الاجتماعي، لقد تحدثنا سابقاً عن سلوكيات التجنب والأمان ودورها في استمرار القلق الاجتماعي. من المهم أن تكون واضح في تحديد السلوكيات التي ترغب في علاجها، قد تساعدك الأمثلة التالية في تحديد سلوكيات التجنب والأمان الخاصة بك:



سلوكيات التجنب	أكتب قائمتك الخاصة او ضع علامة ✓
• عدم الذهاب إلى أماكن قد تلتقي فيها بالناس. • تطلب من غيرك ينجزون لك الأشياء حتى تتجنب مقابلة الناس. • تتجنب الحديث مع شخص تعرفه.	....

سلوكيات الأمان	أكتب قائمتك الخاصة أو ضع علامة ✓
• عدم النظر في أعين الآخرين. • التحدث قليلًا أو جعل غيرك يتحدث عنك. • تخطط ما ستقوله وتتدرب على الكلمات قبل الحديث. • تمسك بالأشياء بقوة. • تجلس بعيدًا. • تذهب إلى مكان آمن أو زاوية. • تنشغل بشيء أو تتظاهر بالانشغال. • تتحدث سريعًا. • لا تتحدث عن نفسك. • تبحث عن شخص آمن لتكون معه.	....

كل هذه الأشكال من سلوكيات التجنب والأمان تُبقي المشكلة مستمرة، من المهم أن:

- تقلل تدريجيًا من التجنب و تبدأ بمواجهة مخاوفك.
- تبدأ بوضع قائمة لكل سلوكيات التجنب و الأمان التي تهدف إلى منعها.

قد يساعدك التأمل في هذه المثال:

الخوف من التحدث أمام مجموعة من الناس.

يخشى خالد التحدث أمام الآخرين، في الماضي تجنب ذلك باستخدام سلوكيات الأمان: عدم النظر إلى الآخرين، الانشغال، التحدث بسرعة شديدة، البقاء بجوار صديق حميم يتحدث كثيرًا، وقد تفاقمت مشكلته مؤخرًا وتوقف عن الذهاب إلى المناسبات الاجتماعية بسبب خوفه، وهو حقًا يفتقد الذهاب والاختلاط بالآخرين.

قام بتكوين "سلم القلق" حيث يبدأ من الأهداف الأسهل ويتدرج إلى الأهداف الأكثر صعوبة الى أعلى السلم.

الأكثر تخوفًا
6. أتكلم أكثر و أتحدث ببطء عندما أكون مع مجموعة من الناس
5. أختلط بآخرين غير أصدقائي المقربين
4. أنظر الى الآخرين عندما أكون في مجموعة، لا أراقب أفكاري و أعراضي
3. أبقى مع أشخاص آخرين بدلًا من الانشغال دائمًا
2. أذهب الى المقهى و أقابل أصدقائي في الداخل
1. أقابل صديقي و أدخل معه إلى المقهى
الأقل تخوفًا

سيبدأ خالد بالخطوة 1 يعمل تدريجيًا نحو الخطوة 6 وسيقلل تدريجيًا من سلوكيات الأمان و ينتبه من اكتساب سلوكيات أمان جديدة.

جربها لنفسك. كون سلم القلق الخاص بك:

10- ....
9- ....
8- ....
7- ....
6- ....
5- ....
4- ....
3- ....
2- ....
1- ....



كيف يمكنني التقليل من أعراضي الجسدية؟

أجسامنا هي أول الأشياء التي تتأثر بالقلق، و من أجل تخفيف شدة الأعراض الجسدية يجب التعامل معها في مهدها، من خلال التعرف على علامات التوتر المبكرة.

بمجرد أن تلاحظ علامات التوتر المبكرة تستطيع الحد منها من خلال الاسترخاء، يمكن ممارسة الاسترخاء مع الرياضة أو مع الاستماع إلى الموسيقى أو مع مشاهدة التلفاز أو مع قراءة كتاب، لا يهم النشاط بقدر أهمية فنيات الاسترخاء التي تساعد في الحد من التوتر و منع بعض الأعراض الجسدية للقلق.

- التنفس العميق
- الاسترخاء العضلي التدريجي
- التنفس اليقظ
- التشتيت

التنفس العميق

اختر وقتًا من اليوم تشعر فيه بالراحة، يمكنك القيام بهذا التمرين جالسًا أو واقفًا بعينيك مفتوحة أو مغلقة، ركز على تنفسك لدقائق معدودة، تنفس ببطء وهدوء خلال أنفك وأخرج الهواء من شفتيك، خذ نفس عميق واكتمه لثلاث ثواني ثم أطلقه لخمس ثواني، ردد في ذهنك عبارات تساعدك على الاسترخاء، بمجرد ان تتقن التنفس العميق يمكنك استخدامه في أي وقت وفي أي مكان لتمنع استجابة الجسم للتوتر.

الاسترخاء العضلي التدريجي

من المفيد قراءة هذه التعليمات عدة مرات قبل البداية ويفضل حفظها عن ظهر قلب، ابدأ بالجلوس أو الاستلقاء في مكان هادئ ومريح، تجنب الضوضاء والأصوات المزعجة، سيأخذك هذا التمرين من خلال مجموعات عضلية مختلفة، سوف تشعر بتوتر العضلات عند القبض واسترخائها عند البسط، لا تبالغ بشد عضلاتك لا ينبغي أن تكون غير مريحة أو مؤلمة، في كل مرة تستريح فيها مجموعة من العضلات لاحظ ما تشعر بعضلاتك عندما تسترخي، اسمح لعضلاتك أن تسترخي قدر الامكان، لا تحاول الاسترخاء أكثر من اللازم فقط تخلص من التوتر.

قد يساعدك اتباع الخطوات التالية:

- **التنفس -** أغمض عينيك وركز على تنفسك لبضع دقائق، تنفس ببطء وهدوء، طبق التنفس العميق.
- **اليدين -** ابدأ بشد قبضة واحدة ولاحظ التوتر في يدك والساعد. استمر في الشد وركز على توتر العضلات لمدة دقيقة .. ثم استرخ. قد تشعر بوخز خفيف وهي المؤشر لبداية إسترخاء العضلات، إنتقل للقبضة الأخرى وأعد الكرّة، مع الممارسة يمكنك جمع اليدين معًا
- **الذراعين -** إثني مرفقيك وشد ذراعيك، ستشعر بالتوتر خاصة في أعلى الذراعين، افعل ذلك لبضع ثوان ثم استرخ.
- **الرقبة -** ارجع برأسك الى الخلف ولفه بلطف من جانب إلى آخر، أشعر كيف ينتقل التوتر والشد، ثم ارفع رأسك للأمام في وضع مريح.
- **الوجه -** يوجد عدد من العضلات في هذه المنطقة، لكن يكفيك التركيز على عضلات الجبين والفك. قم أولاً بخفض حاجبيك في عبوس لبضع ثواني ثم أرحهما مع إخراج النفس، يمكنك أيضًا رفع حاجبيك لبضع ثواني ثم استرخ، الآن شد على فكيك ولاحظ الفرق عند الاسترخاء، حافظ على التنفس مع الشد والإرخاء.
- **الكتفين -** نحتفظ في هذه المنطقة بالكثير من التوتر، خذ نفس عميق وارفع كتفيك لأعلى - ثم أطلق النفس مع إرخاء الكتفين، لاحظ انخفاض التوتر وأنت تنزل كتفيك لأسفل.
- **الصدر -** خذ نفسًا عميقًا، واكتمه لبضع ثوان، ولاحظ التوتر، ثم استرخ. دع صدرك يعود إلى طبيعته، ثم أعد الكرّة.
- **المعدة -** خذ نفس عميق، شد عضلات بطنك بإحكام واكتم النفس ثم أطلقه ثم استرخ، أعد الكرّة.
- **الرجلين -** قم بمد الساقين باستقامة وثني أصابع القدمين باتجاه الوجه، ركز على توتر عضلات الفخذين والساقين، أبقها لعدة ثواني ثم استرخ.
- **القدمين -** حرك أطراف اصابعك تجاه الأرض ثم شد القدم لبضع ثواني.. استرخ، مع شعور الاسترخاء هز أصابع القدمين وكأنك تتخلص من قطرات التوتر الأخيرة.

قد يساعدك وجود قريب أو صديق ليقرأ لك التعليمات أثناء التطبيق، أيضًا يوجد العديد من موارد الاسترخاء المجانية عبر الإنترنت، وقد اقترحنا بعضًا منها في نهاية الكتيب.



اتبع النصائح التالية لتحقق الاستفادة القصوى من الاسترخاء:

- الممارسة اليومية.
- ابدأ باستخدام الاسترخاء في المواقف اليومية.
- تعلم الاسترخاء دون الحاجة إلى شد عضلاتك، فقط ركز على العضلات واترك التوتر يتلاشى.
- استخدم بعض تقنيات الاسترخاء المساعدة في المواقف الصعبة، على سبيل المثال التنفس ببطء وعمق، ارخاء كتفيك.
- الممارسة في الأماكن العامة (على متن الحافلة، في الطوابير، في المطاعم.. الخ).
- إستخدم التنفس العميق البطيء مع كلمات مهدئة ترددها ذهنيًا، لكي تسترخي فورًا أينما كنت.
- لا تستعجل، خذ وقتك أثناء التمرين.
- لا تجهد نفسك بالمحاولة، فقط دع الأمر يحدث.

التنفس اليقِظ

هو نهج مختلف لإدارة الإجهاد، الهدف من التنفس اليقظ هو الوعي التام بلا أحكام والسماح للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون الانشغال بها. الهدف هو التركيز على اللحظة الحالية وليس الماضي أو المستقبل. ترتبط الكثير من ضغوطنا بالأفكار والمشاعر حول الماضي والمستقبل، لذلك قد يفيدك مجرد وجودك في الهُنا والآن وتركيزك في اللحظة فقط. اتبع هذه التعليمات:

- الجلوس بشكل مريح مع استقامة الظهر، اخفض عينك أو أغلقها.
- ركز انتباهك على تنفسك.
- تنفس من خلال أنفك واخرج من شفتيك.
- راقب الإيقاع الطبيعي للتنفس، في كل مرة تتنفس فيها لاحظ ما تشعر به، أين تشعر بالنفس؟ في كل مرة لاحظ الأحاسيس المصاحبة لامتلاء وإفراغ رئتيك من الهواء.
- سوف تتبادر الأفكار إلى ذهنك وهذا طبيعي لكن لا تتعلق بها، فقط لاحظ الأفكار ثم أعِد انتباهك إلى تنفسك.
- قد تلاحظ أصوات، أحاسيس جسدية، مشاعر، لا تركز عليها فقط أعد انتباهك إلى تنفسك.
- لا تتبع تلك الأفكار والمشاعر، ولا تحكم على نفسك لأنك تفكر وتشعر بها، لا بأس من وجود الأفكار. فقط لاحظها واتركها تنجرف بعيدًا من خلال إرجاع انتباهك إلى تنفسك.

في البداية سوف تدخل الأفكار إلى وعيك وسوف يتبعها اهتمامك، وهذا طبيعي ومقبول، فقط استمر بإعادة انتباهك إلى تنفسك، كلما زادت قدرتك على ممارسة هذا التمرين كلما تطورت في مهارة

الانغماس في اللحظة. يمكنك بعد ذلك أن تكون متيقظاً في المواقف اليومية، مما يركز انتباهك الكامل على الشيء الذي تفعله، سواء كان ذلك غسل صحون، استحمام، نزهة.. الخ

التشتيت

عندما تقلل من تركيزك على الأعراض ستجد أنها غالبًا تختفي، حاول أن تنظر من حولك، أدرس الأشياء بالتفصيل مثل اللوحات، الأرقام، نوع الأحذية التي يرتديها الأشخاص، المحادثات..
سيساعدك التنفس العميق والاسترخاء العضلي والتنفس اليقِظ وأساليب التشتيت في الحد من القلق، إضافة الى ذلك يجب أن تدرك بأنه ليس هناك داعي حقيقي للخوف من القلق.

تعامل مع الأمور خطوة بخطوة

ستحتاج إلى ممارسة تمارين منتظمة لإدارة الأفكار والأعراض الجسدية للقلق بإستخدام المهارات التي تعلمتها في الأقسام السابقة، سوف تتعلم تدريجيًا أنه يمكنك التكيف والشعور بالراحة في المواقف الاجتماعية، من المهم أن تعلم أنك لست وحيدًا في الشعور بالقلق، تذكر أن هناك العديد من الأشخاص الآخرين يشعرون بالقلق في المواقف الاجتماعية لكن لا يظهر عليهم.

الخلاصة - التكيف مع القلق الاجتماعي.

افهم جميع مكونات قلقك والأعراض الجسدية والأفكار والمعتقدات وسلوكيات التجنب والأمان الخاصة بك تقليل الأفكار السلبية من خلال تحديد وتحدي أنماط التفكير غير المفيد، استخدم الأفكار المتزنة للحصول على صورة عادلة عن نفسك.
قلل من التركيز على الذات - لا تراقب الأفكار والأعراض الجسدية الخاصة بك، انظر إلى ما يجري من حولك، قلل من سلوكيات التجنب والأمان من خلال المواجهة التدريجية للمواقف التي تخشاها مع تقليل سلوكيات الأمان.
معالجة الأعراض الجسدية للقلق الاجتماعي باستخدام الاسترخاء وغيرها من الفنيات السابقة.

كيف أستطيع الحصول على مزيد من المساعدة؟

نأمل أن تستخدم التمارين المقترحة في هذا الكتيب. قد تساعدك في التغلب على القلق الاجتماعي والعودة إلى حياتك الطبيعية.
إذا كنت تشعر بأنك تحرز تقدماً طفيفاً أو أن المشكلة تتفاقم، فأطلب المساعدة في التغلب على مشكلتك. طبيبك هو أفضل شخص يمكنك التحدث إليه، قد يقترح علاجًا نفسيًا أو دوائيًا أو كلاهما، قد يقترح عليك أن ترى مختص نفسي يمكنه تقديم الخدمة المناسبة لمساعدتك في التغلب على القلق.
(إذا شعرت بالضيق الشديد بحيث تنتابك أفكار بإيذاء نفسك، قم بزيارة طبيبك في أقرب وقت ممكن أو توجه إلى الطوارئ).

مستشفيات / مراكز تقدم لك المزيد من المساعدة

(راجع دليل الخدمات النفسية في الموقع الإلكتروني للمركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية)

http://ncmh.org.sa/index.php/pages/view/2577/14/23

كتب مفيدة

- طريقة تفكيرك هي الأهم - كيث هاريل
- العقل قبل المزاج - كريستين باديسكي، دينيس غرينبرجر
- استشعر خوفك وقم بالعمل - سوزان جيفرز
- الشعور الجيد - ديفد دي بيرنز
- كيف تسيطر على القلق قبل ان يسيطر - البرت أليس
- بدون قلق، المؤلف روبرت ليهي، مكتبة جرير

هاتف: (011) 8800865

مركز الاتصال: 920033360

البريد الإلكتروني: info@ncmh.org.sa

الموقع الإلكتروني: www.ncmh.org.sa

فاكس: (011) 8800864

صندوق البريد: 95459 الرياض 11525



رقم الإيداع: ١٤٤١/٧٣٨٢
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩١٣٦٠-٨-٨